

デイ通信

令和5年1月活動予定



皆様におかれましては、新たなる年をお迎えの事とお慶び申し上げます。
日頃より、当施設をご利用頂き、心よりお礼申し上げます。今後も、感染防止対策を徹底しながらご利用頂いている皆様には、より快適に過ごして頂けるように職員一同努めてまいりますので、本年も宜しくお願い致します。
リハビリを頑張って、体力向上を目指しましょう！

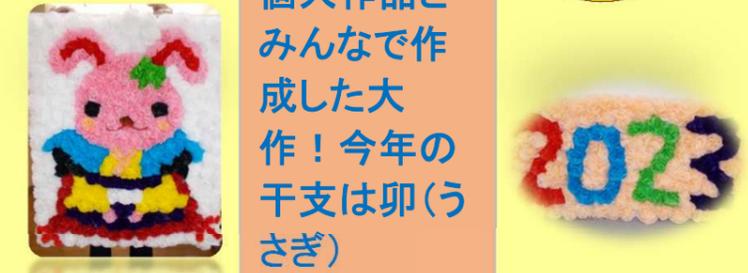
今年もどうぞよろしくお願い致します



年末ふれあい交流会に向けて！



個人作品とみんなで作成した大作！今年の干支は卯(うさぎ)



リハだより

足のつり(こむら返り)について

「つる=こむら返り」とは突然筋肉がかたくなって、筋肉が持続的に縮んで、しばらく元に戻らなくなる状態のことです。全身様々なところで起こりますが、特に頻度が高いのはふくらはぎ、すね、足の裏など。

【原因】

- ・毛細血管を中心とした血行不良、体の冷え
- ・水分不足
- ・ミネラルバランスの乱れ
- ・神経、脳の病気、腎臓、肝臓等の病気による筋収縮の誤作動
- ・服用中の薬
- ・疲労、ストレス など

【予防法】

- ・足の筋肉量を増やす
→16日からのワンポイントリハで詳しくお伝えします
- ・体を冷やさない(血流を良くする)
- ・弾性ストッキングの活用
- ・睡眠不足に注意する など

不明な点があれば 理学療法士 鹿子木まで

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|----------------|-------------------|------------------|--|-------------------|-----------|
| むつき 睦月 | | | | | | 1 お休み |
| 2 お休み | 3 初湯 | 4 腕のリハビリ | 5 書初め | 6 シナプソロジー | 7 足のリハビリ | 8 お休み |
| 9 成人の日 | 10 | 11 | 12 リモート 初詣 | 13 ホワイボードレク | 14 レッツ創作！！ | 15 お休み |
| 16 レッツ創作！！ | 17 レッツ創作！！ | 18 レッツ創作！！ | 19 書道 | 20 レッツ創作！！ | 21 レッツ創作！！ | 22 お休み |
| 23 シナプソロジー | 24 ホワイボードレク | 25 足のリハビリ | 26 腕のリハビリ | 27 てんすい癒しの湯 | 28 シナプソロジー | 29 お休み |
| 1月～3月は様々な感染症が猛威を振るう時期です！乾燥した空気の中では咳やくしゃみの飛沫が飛散しやすく、コロナウイルス・インフルエンザウイルスやノロウイルスなどが空気中に蔓延しています。帰省が多い年末年始は、三密にならないようにしましょう！ | | | | *お休みの際の連絡に関して 利用日当日の欠席につきましては、午前8時頃の電話連絡をお願いいたします。振替利用をご希望の方は、職員へお申しつけください。 | | |